

PENGARUH METODE LATIHAN *DOT DRILL* DAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 13-15 TAHUN DI CLUB BULUTANGKIS SE-SLEMAN YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Uki Afresi
NIM. 07602241051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun di klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Uki Afresi, NIM. 07602241051 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2013
Pembimbing



Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2013
Yang Menyatakan,

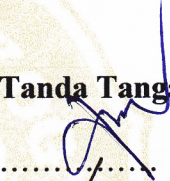
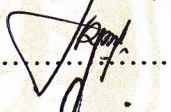

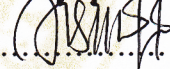


Uki Afresi
NIM. 07602241051

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun di Klub Bulutangkis se-Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Uki Afresi, NIM 07602241051 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 16 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Siswantoyo, M.Kes	Ketua Penguji		24-7-2013
Tri Hadi Karyono, M. Or	Sekretaris Penguji		24-7-2013
Endang Rini Sukamti, M.S	Penguji I		23-7-2013
Dr. Lismadiana, M.Pd	Penguji II		23-7-2013

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.
- ❖ Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri
- ❖ Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang.
- ❖ Manusia tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali ia yang selalu mengoreksi diri dan membenarkan kebenaran orang lain atas kekeliruan diri sendiri.
- ❖ Janganlah larut dalam satu kesedihan karena masih ada hari esok yang menyongsong dengan sejuta kebahagiaan.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak **Sukirno** dan Ibu **Umi Tri Haryatun** yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Adikku **Asep Widodo** terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Mas Dian terima kasih yang sudah membantu saya selama dalam penelitian saya.
- ❖ Buat Sahabatku terima kasih atas bantuannya selama ini, teman-temanku di toko olahraga FINA SPORT dan PB. DISPAR terima kasih atas doa dan dukungannya, maaf atas semua kesalahan saya yang disengaja maupun tidak.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

PENGARUH METODE LATIHAN *DOT DRILL* DAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 13-15 TAHUN DI CLUB BULUTANGKIS SE-SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh:

Uki Afresi
NIM. 07602241051

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, (2) untuk mengetahui pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, (3) Untuk mengetahui latihan yang lebih baik terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta.

Desain penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing*, yaitu kelompok A dengan perlakuan latihan *dot drill* dan kelompok B dengan perlakuan latihan *three corner drill*. Populasi penelitiannya adalah pemain bulutangkis putra yang berusia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria; (1) atlet yang aktif di klub PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 13-15 tahun, berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 30 atlet. Analisis data menggunakan uji t dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta, dengan nilai t hitung $5.358 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 9.52%. (2) Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta, dengan nilai t hitung $3.556 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.76%. (3) Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta, dengan nilai t hitung $2.140 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.041 < 0.05$, selisih *posttest* sebesar 0.7333.

Kata kunci: *dot drill, three corner drill, kelincahan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun di klub Bulutangkis se-Sleman Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd, selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Dr. Siswantoyo, M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKO 2007, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Pelatih, pengurus, dan atlet PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2013
Penulis,



Uki Afresi
NIM. 07602241051

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Permainan bulutangkis	9
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Hakikat Kelincahan.....	17
4. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun	23
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	38
C. Hasil Analisis Data.....	43
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
D. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	56
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Kelompok <i>Dot Drill</i>	39
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Three Corner Drill</i>	39
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Kelompok <i>Dot Drill</i>	40
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan Kelompok <i>Dot Drill</i>	41
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Kelompok <i>Three Corner Drill</i>	42
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan Kelompok <i>Three Corner Drill</i>	42
Tabel 7. Uji Normalitas..	43
Tabel 8. Uji Homogenitas..	44
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelincahan Kelompok <i>Dot Drill</i>	45
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelincahan Kelompok <i>Three Corner Drill</i>	46
Tabel 11. Uji t Berdasarkan Selisih Hasil <i>Post-Test</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Two Group Pretest, Posttest Design</i>	30
Gambar 2. <i>Footwork Test</i>	35
Gambar 3. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kelincahan Kelompok <i>Dot Drill</i>	41
Gambar 4. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kelincahan Kelompok <i>Three Corner Drill</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Surat Lembar Pengesahan	59
Lampiran 3. Surat Ijin dari PB STIM YKPN.....	60
Lampiran 4. Surat Ijin dari PB PACING BPR Restu.....	61
Lampiran 5. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	62
Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	68
Lampiran 8. Uji Normalitas	70
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 10. Uji t.....	72
Lampiran 11. Tabel t.....	74
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 13. Sesi Latihan	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 1999: 1).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima khususnya daya tahan tubuh secara keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobik. Jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan *stroke* satu persatu, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, permainan bulutangkis menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik atau kesegaran jasmani (Herman Subarjah, 2000: 17).

Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet,

seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi gerakan *footwork* yang baik. *Footwork* itu sendiri adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. Di dalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Karena itu pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka faktor kelelahan akan bisa diatasi. Dengan kata lain, atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam suatu pertandingan atlet tersebut dapat menjaga konsistensi permainannya.

Karakteristik bulutangkis adalah permainan mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya, otomatis pemain harus berusaha mengejar *shuttlecock* kemanapun arahnya, dengan tujuan *shuttlecock* dapat jatuh di daerah permainan lawan. Karena itu faktor kelincahan tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya agar pemain dapat melakukan *footwork* yang benar dan cepat. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis yang membutuhkan gerakan yang cepat dan *eksplosif*, sehingga faktor *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis. *Footwork* berkaitan erat dengan

kekuatan kaki sehingga banyak cara yang dapat dilakukan untuk melatih *footwork* pemain bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam bulutangkis, latihan langkah, *shuttle run*, *skipping* dan *sprint*. Beberapa latihan tersebut mengandung gerakan yang cepat dan *eksplosif* sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork*.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu (Sajoto, 1988: 59). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988: 77). Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju *shuttlecock* juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan. Pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan lebih mudah dalam bergerak untuk mengejar *shuttlecock* dan untuk menempatkan posisi juga dapat lebih mudah. Bentuk latihan kelincahan bermacam-macam, namun dalam hal ini peneliti menggunakan metode latihan *dot drill* dan *three corner drill*. Latihan *dot drill* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan kaki, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya.

Berdasarkan hasil pengamatan selama saya menjadi salah satu atlet di klub bulutangkis di Yogyakarta, khusus untuk latihan kelincihan terutama latihan *footwork* terlalu sering menggunakan jenis latihan *sprint*, sehingga para atlet sering merasa jenuh dengan bentuk latihan yang terlalu sering diberikan. Atlet yang merasa jenuh akan berdampak pada cara latihan yang kurang serius, sehingga dalam upaya meningkatkan *footwork* terkesan lama atau bahkan susah untuk dikembangkan. Kurangnya variasi latihan ini yang membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan *footwork* sekaligus untuk membandingkan jenis latihan yang paling berpengaruh untuk peningkatan *footwork*. Selain kurangnya variasi latihan, kesalahan *footwork* juga banyak dialami oleh atlet sehingga atlet kurang bisa menguasai lapangan ketika bertanding, karena kesalahan *footwork* akan berpengaruh pada kecepatan *footwork*. Dari permasalahan tersebut peneliti akan membandingkan dua bentuk latihan *footwork* yaitu latihan *dot drill* dan *three corner drill*, kemudian hasil dari dua bentuk latihan tersebut akan dibandingkan untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih efektif bagi peningkatan *footwork* bulutangkis.

Dari uraian di atas maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *dot drill* dan *three corner drill* tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga bulutangkis, sebab apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet bisa menjadi menurun. Mengingat pentingnya unsur kelincihan dalam pemain bulutangkis, maka perlu diteliti tentang latihan *dot drill* dan *three corner drill* dampaknya terhadap

peningkatan kelincahan. Untuk itu peneliti ini mengangkat judul “Pengaruh metode latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peningkatan *footwork* atlet yang kurang berkembang.
2. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan *footwork*.
3. Belum diketahui pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.
4. Belum diketahui pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.
5. Belum diketahui perbedaan pengaruh metode latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas

tentang pengaruh metode latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. Klub bulutangkis dalam penelitian ini yaitu PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Adakah pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta?
2. Adakah pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sudah tentu mempunyai tujuan, dengan tujuan itu akan menjadi pedoman dalam kelangsungan dari kegiatan penelitian yang dilakukan, berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah kegunaan bagi ilmuwan. Untuk itu kegunaan teoritis penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga bulutangkis.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan tertarik untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga bulutangkis yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat Praktis

Kegunaan praktis adalah kegunaan bagi pelaksana. Diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatihan olahraga bulutangkis khususnya PB.STIM YKPN Yogyakarta dan PB PACING BPR Restu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Area permainan berbeda untuk partai tunggal dan ganda. Bila *shuttlecock* jatuh diluar area tersebut maka *shuttlecock* dikatakan “keluar”. Setiap kali pemain/pasangan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* (karena menyangkut di net atau keluar lapangan) maka lawannya akan memperoleh *point* dan permainan berakhir bila salah satu pemain/pasangan telah meraih sejumlah *point* tertentu (<http://id.wikipedia.org>).

Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 13).

Pengelompokan umur dalam bulutangkis yaitu :

- | | |
|---------------|--------------------|
| a. Usia dini | : dibawah 10 tahun |
| b. Anak- anak | : 11-12 tahun |
| c. Pemula | : 13-14 tahun |
| d. Remaja | : 15-16 tahun |
| e. Taruna | : 17-18 tahun |

2. Hakikat Latihan

a. Hakikat Latihan

Menurut Bumpa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan

tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Tohar (1992: 112) latihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.

- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah aktifitas yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) seseorang yang dilakukan secara sistematis, teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai sempurna.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai,

antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua,

yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

Menurut Harsono (1988: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) Prinsip individual, (5) Intensitas latihan, (6) Kualitas latihan, (7) Variasi latihan, (8) lama latihan, (9) Prinsip pulih asal.

Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental. Jadi selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan mereka (Harsono, 1988: 104).

Prinsip kekhususan (spesialisasi) mempunyai pengertian apapun cabang olahraga yang diikutinya tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena itu spesialisasi memperoleh kesuksesan dan menonjol dalam cabang olahraga tersebut.

Spesialisasi juga berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun mental pada satu cabang olahraga tersebut (Harsono, 1988: 109). Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri-ciri psikologisnya semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendisain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (Harsono, 1988: 113). Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988: 133). Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{Umur}$ (dalam tahun). Dalam penelitian ini dosis latihan menggunakan 80 % - 90 % dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 14 tahun takaran intensitas yang dicapai dalam latihan adalah $80 \text{ dari } 206 = 165$ denyut nadi/menit.

Kualitas latihan adalah apabila latihan atau *drill-drill* yang dilakukan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet,

apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan dan pengawasan diberikan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip-prinsip *over load* diterapkan baik segi fisik maupun mental (Harsono, 1988: 119).

Variasi dalam latihan di berikan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih sehingga pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat terjadi dalam penelitian ini variasi latihan yang dilakukan (Harsono, 1988: 121).

d. Lama Latihan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan *pretest* dan pertemuan yang terakhir (ke-16) untuk melaksanakan *posttest* setelah diberikan latihan *drilling smash* dan *stroke smash*. Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya (Sajoto, 1988: 137). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam Sajoto (1988: 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup

efektif. Sedangkan Brooks dan Fahey dalam Sajoto (1988: 138) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali per minggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Rabu Jumat dan Sabtu, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan sebelum latihan dilaksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian perbagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

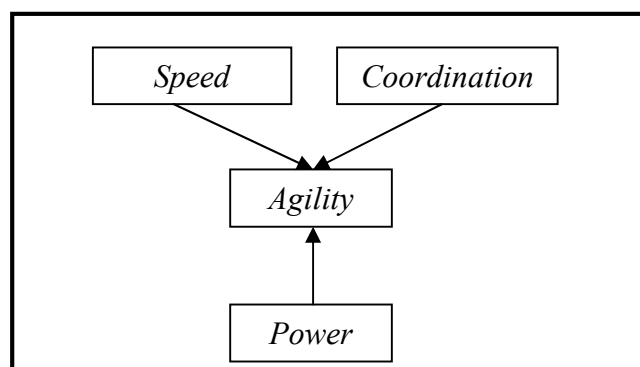
Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199)

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk

mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincihan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincihan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincihan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1995: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincihan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172), berpendapat kelincihan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.



Gambar 1. Ilustrasi Keterkaitan Kelincihan dengan Kemampuan Biomotorik (Bompa, 1994: 260)

Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kecepatan, dan power, komponen-komponen tersebut saling berinteraksi atau berhubungan.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola.

Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Nossek (1995: 97) adalah: (a) Kualitas kekuatan, (b) Kualitas kecepatan, (c) Kualitas kelentukan, (d) Kualitas ketrampilan gerak, (e) Kecepatan reaksi.

Menurut Suharno (1985: 51) bahwa macam kelincahan dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Kelincahan Umum, artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan
- b. Kelincahan khusus, artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut

Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8-9) adalah:

- 1) Tipe tubuh
Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Di hubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.
- 2) Usia
Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- 3) Jenis kelamin
Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- 4) Berat badan
Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.
- 5) Kelelahan
Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan, yaitu: (1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), (2) Lari zig-zag (*zig-zag run*), (3) *Squart trust* dan modifikasinya, (4) Lari rintangan di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya

melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1988: 173).

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti:

a. *Dot drill*

Di lantai atau di lapangan dibuat empat titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

b. *Three Corner drill*

Ada tiga titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknya ada lima. Tetapi pada *three corner drill* titiknya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya.

1) Keuntungan:

- a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45° dan 90°).

- b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh.
- 2) Kerugian:
- a) Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih.
 - b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar.

Dari keterangan dari beberapa sumber di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kecepatan mengubah gerak tubuh dan merubah posisi secepat-cepat untuk mencapai tujuan. Peneliti mengambil dua bentuk metode latihan, yaitu *dot drill* dan *three corner drill* sebagai upaya dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis di klub se Sleman Yogyakarta.

4. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang anak yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
 - 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
 - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri
 - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Menurut Handoyo dan Marta Ade (2003: 23) usia dibawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan kearah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya.

Adapun karakteristik anak remaja sebagai berikut (<http://www.Balipost.co.id>, 2003):

- a. Usia 9 sampai 12 tahun
 - 1) Proses kedewasaan berkembang
 - 2) Kemampuan berpikir berkembang
 - 3) Mulai berinduksi dan bertanya
- b. Usia 13 sampai 14 tahun
 - 1) Berubah kearah lebih dewasa
 - 2) Menjauhi hal kekanak-kanakan
 - 3) Mengharap kebebasan
 - 4) Mengharap lepas dari pengaruh orang tua

Abin Syamsuddin Makmun (2003: 35), memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, psikomotor, bahasa kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi efektif dan kepribadian. Untuk remaja awal (11-13 tahun s.d. 14-15 tahun) penjelasannya sebagai berikut:

- a) Fisik
 - Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat. Porsi ukuran berat badan sering kali kurang seimbang, dan munculnya ciri-ciri sekunder (timbulnya bulu pada *publik region*, otot menyambung pada bagian-bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis kelamin (mentruasi pada wanita dan *day dreaming* pada laki-laki)
- b) Psikomotor
 - Gerak-gerik tanpa canggung dan kurang koordinasi, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- c) Bahasa

Berkembangnya bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.

d) Perilaku kognitif

Proses berpikir sudah mampu mengoprasikan kaidah-kaidah logika formal (*asosiasi, deferensiasi, komparasi, kausalitas*) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas, kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat, kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecendrungan yang lebih jelas.

e) Perilaku sosial

Diawali dengan kecendrungan ambivalensi keinginan untuk menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer adanya semangat kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

f) Moralitas

Adanya *ambivalensi* antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua, dengan sikapnya dan acara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya, mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

g) Perilaku keagamaan

Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan sekeptis, penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang menekan dari luar dirinya, masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.

h) Konatif, Emosi, Afektif, dan Kepribadian

Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) mulai menunjukkan arah kecenderungannya, reaksi-reaksi emosionalnya masih lebih dan belum terkendali masih pertanyaan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti dalam waktu yang tepat, kecendrungan-kecendrungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, etentis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba, merupakan masa kritis dalam menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

Dari berbagai pendapat tentang karakteristik anak usia 13-15 tahun dipandang berbagai berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: Laju

perkembangan secara umum berlangsung pesat, masih memilih-milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni, mulai berubah menuju ke masa dewasa, mulai munculnya ciri-ciri skunder pada tubuh, usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan dan berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa ini anak mencari jati dirinya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Eko Anugrahanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle run* terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang”. Desain penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing*, yaitu kelompok A dengan perlakuan latihan *skipping* dan kelompok B dengan perlakuan latihan *shuttle run*. Populasi penelitiannya adalah pemain bulutangkis putra yang berusia 13-15 tahun di PB. Surya Tidar Magelang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 18 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang. (2) Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang. (3) Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian dalam kajian teori timbul pemikiran bahwa permainan bulutangkis ditentukan oleh teknik, taktik dan kondisi fisik yang prima. Selanjutnya bahwa ketahanan kondisi fisik sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan fisik lainnya seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan gerak, kelentukan, keseimbangan dan stamina. Masing-masing keadaan kondisi fisik ini memiliki peran terhadap permainan bulutangkis. Di samping itu, dalam bulutangkis kelincahan memiliki spesifikasi sendiri dalam permainannya yaitu kelincahan *footwork*, dimana *footwork* itu sendiri adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Sehingga untuk melakukan *footwork* yang baik harus diperlukan koordinasi dan keseimbangan yang baik.

Dalam permainan bulutangkis, seorang pemain juga dituntut mempunyai kelincahan yang cukup, ini dimaksudkan agar pemain tersebut mudah dalam menentukan arah *shuttlecock* maupun lebih mudah untuk bergerak. Pada permainan bulutangkis faktor kelincahan juga sangat berpengaruh, karena dalam permainan ini pemain harus bergerak kesana kemari untuk menentukan arah *shuttlecock*. Tanpa mempunyai kelincahan yang baik, pemain tidak dapat bergerak secara maksimal. Kaitannya dengan penelitian ini, metode latihan kelincahan yang digunakan adalah *dot drill* dan *three corner drill* karena gerakan tes ini sesuai dengan pola gerak yang sering dipakai dalam permainan bulutangkis.

Latihan *dot drill* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan kaki, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya. Untuk membentuk ketahanan fisik, terutama kelincahan *footwork* perlu dilakukan bentuk-bentuk latihan supaya dapat meningkatkan *footwork*. Terbentuknya *footwork* yang baik maka pemain bulutangkis dapat mengatasi permainan lawan dengan cepat. Diharapkan dengan latihan *footwork*, atlet memiliki kebiasaan fisiologis gerakan *footwork* yang baik, yang akhirnya dengan reaksi gerakan yang cepat dapat meningkatkan kualitas bermain bulutangkis. Latihan *footwork* sangat diperlukan karena sangat berguna dalam meningkatkan kecepatan gerak seorang pemain dan mempercepat langkah untuk mengambil *shuttlecock* di bagian seluruh lapangan. Bahwa permainan bulutangkis ini menggunakan raket sebagai alat pukul *shuttlecock* dan secara bolak-balik melewati net, serta tidak ada kesempatan untuk menunggu *cock* memantul lantai, maka seorang pemain harus berlari dan melangkah kesanakemari untuk mengambil posisi terhadap *shuttlecock*.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan manakah yang lebih baik dalam usaha peningkatan kelincahan pemain. Sebuah bentuk metode latihan berupa *dot drill* dan *three corner drill* diharapkan dapat

meningkatkan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu Yogyakarta.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas dapat dikemukakan atau jawaban sementara dari permasalahan yang dibahas adalah:

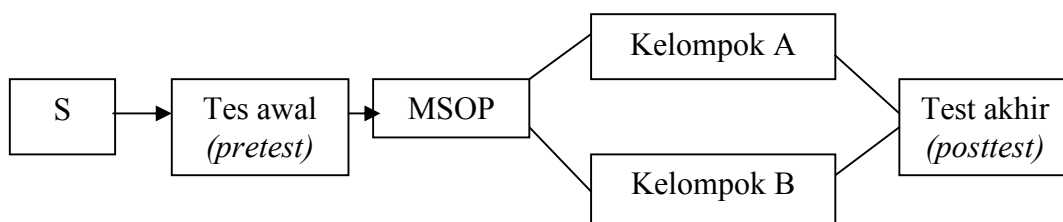
1. Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta.
2. Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta.
3. Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Menurut Consuelo (1993: 93) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan eksperimen yang bermaksud ingin mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia`13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.



Gambar 1. *Two Group Pretest, Posttest Design*

Keterangan:

Kelompok A: Kelompok Eksperimen A (metode latihan *dot drill*)

Kelompok B: Kelompok Eksperimen B (metode latihan *three corner drill*)

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

S: Sampel

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai metode latihan *dot drill*, latihan *three corner drill* dan kelincahan, definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Metode latihan *dot drill* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi).
2. Metode latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan kaki, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya.
3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah. Tes untuk mengukur kelincahan dalam permainan bulutangkis menggunakan *Footwork Test* selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak (Tohar, 1992: 200-203).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah pemain bulutangkis putra yang berusia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 117) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan Sutrisno Hadi (1990: 221) mengatakan sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) atlet yang aktif di klub PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 13-15 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah

berjumlah 30 atlet, dengan rincian PB STIM YKPN berjumlah 15 atlet dan PB PANCING BPR Restu berjumlah 15 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. *Treatment* tersebut dirangking nilai *pretestnya* dengan cara *ordinal pairing*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 15 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri atas Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *dot drill*, Kelompok B diberi perlakuan metode latihan *three corner drill*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes kelincahan (*Footwork test*).

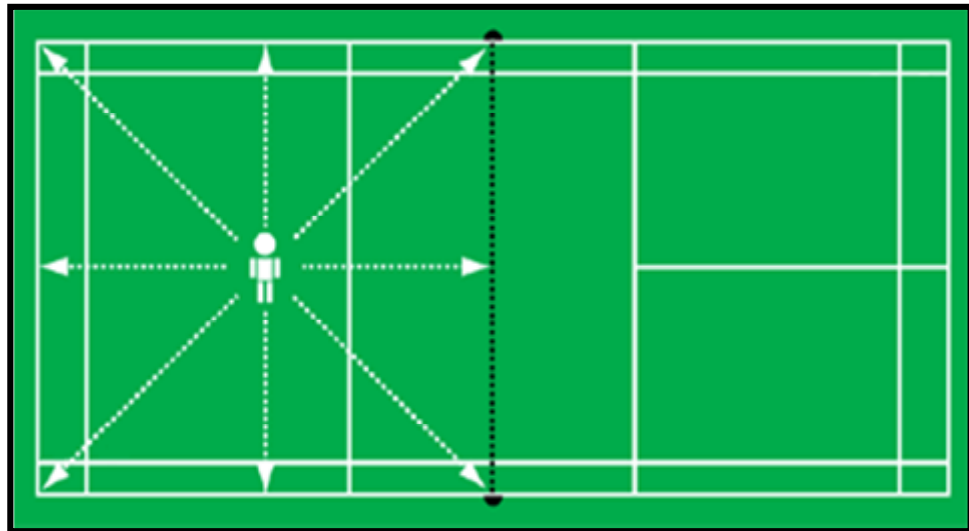
Footwork test yaitu delapan daerah sasaran pada lapangan permainan bulutangkis. Tujuannya untuk mengukur kelincahan dalam permainan bulutangkis. Tes ini dikemukakan oleh Tohar (1992: 200-203) tes ini mempunyai validitas sebesar 0,39 dan reliabilitas sebesar 0,71.

1. Tujuan: mengukur kelincahan dalam permainan bulutangkis
2. Alat: alat tulis, lapangan permainan bulutangkis

3. Pelaksanaan:

- a) Testee berada di tengah lapangan atau kotak posisi siap
- b) Pada aba-aba “ya” *testee* bergerak melangkah kaki ke depan dan tengah (kotak nomor 1) sehingga kaki kanan masuk dalam kotak dan tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan.
- c) Selanjutnya mundur kembali ke kotak tengah (posisi siap) kemudian langsung maju ke depan kiri (kotak nomor 2) sehingga kaki kanan masuk dalam kotak dan tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan.
- d) Setelah itu mundur ke kotak tengah dan melangkah ke samping kanan (kotak nomor 3) dan kaki kanan masuk dalam kotak, tangan kanan menyentuh di depan kaki kanan.
- e) Kembali ke kotak tengah, langkahkan kaki ke depan lurus (kotak nomor 4) kaki kanan masuk dalam kotak dan tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan
- f) Setelah itu mundur ke kotak tengah, langkahkan ke samping kiri (kotak nomor 5), tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan.
- g) Kemudian kembali ke kotak tengah, mundur ke tengah lurus (kotak nomor 6), lakukan pukulan sehingga salah satu kaki masuk dalam kotak dan kembali ke kotak tengah.
- h) Setelah itu kembali ke posisi siap dengan kedua kaki masuk ke dalam kotak yang berada di tengah lapangan.

4. Penilaian: setiap *testee* melakukan dua kali percobaan, masing-masing selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak



Gambar 2. *Footwork Test*
(Tohar, 1992: 200)

E. Teknik Analisis Data

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS. Menurut metode *Kolmogrov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 33).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak,

jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Rumus kenaikan persentase sebagai berikut:

$$\text{Kenaikan persentase} = \text{Mean difference} / \text{pretest} \times 100\%.$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pemain bulutangkis putra yang berusia 13-15 tahun di PB. STIM YKPN Yogyakarta dan PB PANCING BPR Restu tahun 2012 yang berjumlah 30 atlet, dengan rincian dari PB. STIM YKPN Yogyakarta berjumlah 15 atlet dan PB PANCING PBR Restu berjumlah 15 atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2013. Pengambilan data *Pretest* pada tanggal 01 Maret 2013 dan *Posttest* pada tanggal 01 April 2013.

B. Hasil Penelitian

Treatment dilakukan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu. Pengumpulan data menggunakan tes *footwork* selama 30 detik, dengan dua kali kesempatan, kemudian diambil nilai yang terbaik. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan *dot drill* untuk kelompok A dan latihan *three corner drill* untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes lompat jauh gaya jongkok saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	18	19	1
2	17	20	3
3	17	17	0
4	17	18	1
5	16	18	2
6	16	18	2
7	16	17	1
8	15	15	0
9	15	16	1
10	15	17	2
11	15	18	3
12	14	14	0
13	14	15	1
14	13	15	2
15	13	16	3
Rata-rata	15.4000	16.8667	1.4667
SD	1.50238	1.68466	1.06010
Minimal	13.00	14.00	.00
Maksimal	18.00	20.00	3.00

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Three Corner Drill*

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	18	19	1
2	18	18	0
3	17	18	1
4	17	18	1
5	16	17	1
6	16	16	0
7	16	15	-1
8	15	16	1
9	15	16	1
10	15	17	2
11	14	15	1
12	14	14	0
13	13	15	2
14	14	15	1
15	13	13	0
Rata-rata	15.4000	16.1333	.7333
SD	1.63881	1.68466	.79881
Minimal	13.00	13.00	-1.00
Maksimal	18.00	19.00	2.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dot drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* hasil lompat jauh gaya jongkok dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal =13, nilai maksimal = 18, rata-rata (*mean*) = 15.4 dengan simpang baku (*std. Deviation*) =1.50, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 14, nilai maksimal = 20, rata-rata (*mean*) = 16.87 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.68. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

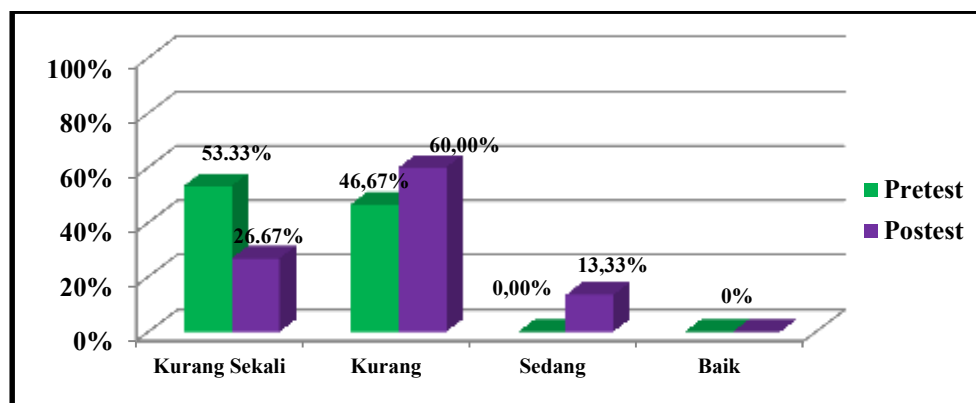
Statistik	Pretes	Posttes
N	15	15
Rata-rata	15.4000	16.8667
Simpang baku	1.50238	1.68466
Nilai minimal	13.00	14.00
Nilai maksimal	18.00	20.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se Sleman Yogyakarta kelompok eksperimen *dot drill* juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini;

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

No	Interval	Kategori	Pretes		Postes	
			F	%	F	%
1	22-24	Baik	0	0%	0	0%
2	19-21	Sedang	0	0%	2	13.33%
3	16-18	Kurang	7	46.67%	9	60%
4	13-15	Kurang Sekali	8	53.33%	4	26.67%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se Sleman Yogyakarta kelompok eksperimen *dot drill* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

2. *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal =13, nilai maksimal = 18, rata-rata (*mean*) = 15.4 dengan simpang baku (*std. Deviation*) =1.63, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 13, nilai maksimal = 19, rata-rata (*mean*) = 16.13 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.68. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

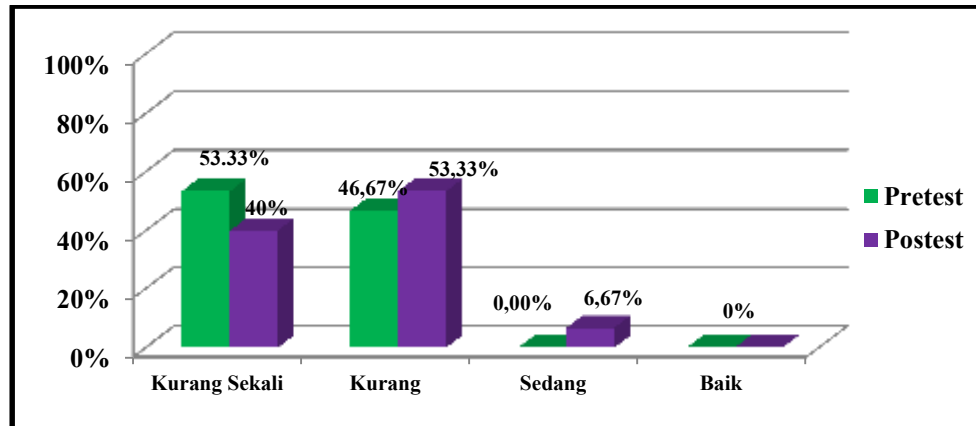
Statistik	Pretes	Posttes
n	15	15
Rata-rata	15.4000	16.1333
Simpang baku	1.63881	1.68466
Nilai minimal	13.00	13.00
Nilai maksimal	18.00	19.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta kelompok eksperimen *three corner drill* juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini;

Tabel 6. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

No	Interval	Kategori	Pretes		Postes	
			F	%	F	%
1	22-23	Baik	0	0%	0	0%
2	19-21	Sedang	0	0%	1	6.67%
3	16-18	Kurang	7	46.67%	8	53.33%
4	13-15	Kurang Sekali	8	53.33%	6	40%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta kelompok eksperimen *three corner drill* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

C. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Dot Drill</i>	0.936	0.05	Normal
<i>Posttest Dot Drill</i>	0.891	0.05	Normal
<i>Pretest Three Corner Drill</i>	0.941	0.05	Normal
<i>Posttest Three Corner Drill</i>	0.891	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 80.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-tes</i>	1	28	.660	Homogen
<i>Post-tes</i>	1	28	1.000	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* nilai sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 81.

2. Uji Hipotesis

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *dot drill*

memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig lebih besar dari 0.05 ($Sig > 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 82.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelincahan Kelompok *Dot Drill*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	tb	Sig.	Selisih	%
Pre-Tes	15.400	5.358	2.13	0.000	1.46667	9.52%
Post-Tes	16.867					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 5.358 dan t tabel 2.13 (df 15) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $5.358 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *dot drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 15.40, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 16.867. Besarnya perubahan kelincahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.46667, dengan kenaikan persentase sebesar 9.52%.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *three corner drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih besar dari 0.05 ($\text{Sig} > 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 82.

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelincahan Kelompok *Three Corner Drill*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	tb	Sig.	Selisih	%
Pre-Tes	15.400	3.556	2.13	0.003	0.73333	4.76%
Post-Tes	16.133					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 3.556 dan t tabel 2.13 (df 15) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.003. Oleh karena t hitung $3.556 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan

atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 15.40, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 16.133. Besarnya perubahan kelincahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.7333, dengan kenaikan persentase sebesar 4.76%.

c. Perbandingan *Posttest* Kelincahan Kelompok *Dot Drill* dengan *Three Corner Drill*

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok *dot drill* dengan *posttest* kelompok *three corner drill*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 83.

Tabel 11. Uji t Berdasarkan Selisih Hasil *Post-Test*

Kelompok	Rata-rata	%	t-test for Equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih Mean
<i>Post-Test Dot Drill</i>	16.866 7	9.52%	2.140	2.05	0.041	0.7333 3
<i>Post-Test Three Corner Drill</i>	16.133 3	4.76%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2.140 dan t-tabel $df(28) = 2.05$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.127. Karena t hitung $2.140 > t \text{ tabel} = 2.05$ dan sig. $0.041 < 0.05$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *dot drill* dengan *posttest* kelompok *three corner drill*. Dengan demikian hipotesis

yang berbunyi “Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, **diterima**. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *dot drill* lebih baik terhadap terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta daripada latihan *three corner drill*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok *dot drill* sebesar 16.8667 dengan kenaikan persentase sebesar 9.52%, nilai rerata *posttest* kelompok *three corner drill* sebesar 16.133 dengan kenaikan persentase sebesar 4.76%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0.73333.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta.

1. Pengaruh latihan *dot drill* terhadap peningkatan kelincahan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta sebelum dan sesudah latihan *dot drill*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $5.358 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi

$0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *dot drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta. Besarnya peningkatan sebesar 9.52%. Adanya peningkatan kelincahan atlet bulutangkis karena dalam *dot drill* karena atlet melakukan suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Latihan ini meningkat setiap pertemuan, dan latihan *dot drill* sangat dinamis, sehingga kelincahan atlet dapat meningkat pada saat *posttest*. Gerakan *dot drill* juga sesuai dengan tes kelincahan yaitu tes *footwork* dengan melakukan tes masing-masing selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak.

2. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se Sleman Yogyakarta sebelum dan sesudah latihan *three corner drill*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $3.556 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi

“Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. Besarnya peningkatan sebesar 4.76%. Adanya peningkatan kelincahan atlet bulutangkis karena dalam *three corner drill* bentuk latihan yang bertujuan untuk kelincahan kaki, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya.

3. Perbedaan latihan *dot drill* dengan latihan *three corner drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan *dot drill* lebih baik terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta daripada latihan *three corner drill*. Hal ini ditunjukkan dengan $t \text{ hitung } 2.140 > t \text{ tabel } = 2.05$ dan $\text{sig. } 0.041 < 0.05$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *dot drill* dengan *posttest* kelompok *three corner drill*. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta”, diterima.

Latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* karena latihan *dot drill* menuntut atlet untuk selalu bergerak, dan gerakan

dot drill sangat dinamis. Latihan *dot drill* lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya. Latihan *dot drill* juga mengharuskan atlet untuk bergerak ke titik yang sudah ditentukan, namun *dot drill* terdiri dari 4 titik, sehingga gerakan atlet untuk merubah-ubah arah haruslah cepat. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih. Berbeda dengan latihan *three corner drill*, atlet berlari mengikuti tiga titik yang sudah ditentukan, akan tetapi gerakannya hanya berlari melingkari titik-titik atau tanda yang sudah ditentukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh metode latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, dengan nilai t hitung $5.358 > t$ tabel 2.13 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 9.52% .
2. Ada pengaruh metode latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Yogyakarta, dengan nilai t hitung $3.556 > t$ tabel 2.13 , dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.76% .
3. Metode latihan *dot drill* lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, dengan nilai t hitung $2.140 > t$ tabel $= 2.05$ dan sig. $0.041 < 0.05$, selisih *posttest* sebesar 0.7333 .

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kelincahan pada siswa.

2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *dot drill* dan latihan *three corner drill* mampu meningkatkan kelincahan siswa, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
3. Jika atlet tahu latihan *dot drill* dan latihan *three corner drill* mampu meningkatkan kelincahan, maka atlet termotivasi untuk melakukan latihan ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih terbatas, yaitu sebatas pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta, yaitu PB STIM YKPN dan PB PANCING BPR Restu terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kelincahan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
5. Tidak ada penilaian teknik untuk semua sampel.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kelincahan.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.




DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmum. (2003). *Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Saat Remaja*. <http://id.wordpress.com>. Di unduh pada tanggal 12 Januari 2012.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Consuelo G, Sevilla. (1993). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Alimuddin Tuwu: Terjemahan). Jakarta: UI-Press.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro.(1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negri Yogyakarta.
- Eko Anugrahanto. (2012). Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle run* terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 Tahun PB. Surya Tidar Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Evelyn C. Pearce, 1983. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, Jakarta: Grandia Pustaka Utama.
- Gempur Safar. (2010). Diambil dari: Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”Artikel.<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Handoyo dan Marta Ade. (2003). *Karakteristik Anak di Bawah Usia 15 Tahun*. <http://id.wordpress.com>. Di unduh pada tanggal 12 Januari 2012.
- Harsono.(1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ismaryati.(2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- James Poole. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teoridan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

- Nossef Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1990). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Tohar.(1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada.
- <http://www.blogger.com/profile>. Di unduh pada tanggal 12 Mei 2013.
- <http://www.Balipost.co.id>, 2003. *Karakteristik Anak Remaja*. Diunduh pada tanggal 12 Januari 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

		KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255
Nomor	: 81/UN.34.16/PP/2013	26 Februari 2013
Lamp.	: 1 Eks.	
Hal	: Permohonan Izin Penelitian	
Yth.	: Pengelola Persatuan Bulutangkis	
	Sleman, Yogyakarta	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama	: Uki Afresi	
NIM	: 07602241051	
Program Studi	: PKO	
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	: Maret s/d April 2013	
Tempat/Obyek	: PB. STIM YKPN Dan PB. Pancing BPR/atlet	
Judul Skripsi	: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dot Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Kelineahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun Se-Sleman Yogyakarta	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
		  Dekan, Drs. Rumiyo Agus Sudarmo, M.S. NIP. 19600824 198601 1 00
Tembusan :		
1. Kajur. PKO		
2. Pembimbing TAS		
3. Mahasiswa ybs.		

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

"PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DOT DRILL DAN THREE CORNER
DRILL TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 13-15 TAHUN
SE-SLEMAN YOGYAKARTA"

Nama : UKI AFRESI

NIM : 07602241051

Jurusan / Prodi : PKL / PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk di teliti.

Yogyakarta, 29 Oktober 2012

Ketua Jurusan



Endang Rini Sukamti, MS.

NIP.19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing



Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.

NIP. 19720310 199903 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY.



Sutiyem, S.Si.

NIP19760522 1999032 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari PB STIM YKPN

PB STIM YKPN
Sekretariat : Kampus STIM YKPN Jl. Palagan Tentara Pelajar Km. 7
No. Telp. PB STIM YKPN : 0274 885770, 885 805 Fax: 0274 885805 Yogyakarta 55581

SURAT KETERANGAN

NOMOR :


Yang bertandatangan dibawah ini pengurus PB STIM YKPN menerangkan bahwa :

Nama : Uki Afresi
NIM : 07602241051
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Benar-benar telah melakukan penelitian di Klub Badminton STIM YKPN pada bulan Maret-April 2013 dengan pengambilan data penelitian guna menyusun tugas akhir skripsi dengan judul : " PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DOT DRILL* DAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 13-15 TAHUN SE-SLEMAN YOGYAKARTA ".

Demikian surat keterangan ini dibuat dngan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Sleman, 19 Maret 2013


Ketua
Ch. Finarsih

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Pancing PBR Restu

PB PANCING BPR RESTU

Sekretariat : GOR Tridadi Jl. Rajimin No. 28 Tridadi Sleman Yogyakarta

No. Telp. PB PANCING BPR RESTU : 0274 4864836, 087738022283 Fax: -

Yogyakarta 55581

SURAT KETERANGAN

NOMOR :

Yang bertandatangan dibawah ini pengurus PB PANCING BPR RESTU menerangkan bahwa :

Nama : Uki Afresi

NIM : 07602241051

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.


Benar-benar telah melakukan penelitian di Klub Badminton PANCING BPR RESTU pada bulan Maret-April 2013 dengan pengambilan data penelitian guna menyusun tugas akhir skripsi dengan judul : " PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DOT DRILL* DAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 13-15 TAHUN SE-SLEMAN YOGYAKARTA ".

Demikian surat keterangan ini dibuat dngan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Sleman, 19 Maret 2013

Ch. Taufik Yusuf

Lampiran 5. Kalibrasi *Stopwatch*

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor: 740 / MET / SW - 10 / II / 2012</p>	
<p>No. Order : 001799</p>	
<p>Diterima tgl : 20 Februari 2012</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch</p>
<p>Nama : 1 jam</p>	<p>Nomor Seri : Quick Time</p>
<p>Kapasitas : 1 jam</p>	<p>Merek/Buatan : Quick Time</p>
<p>Tipe/Model : 1 jam</p>	<p>Trade Mark/Manufaktur : Quick Time</p>
<p>Tipe/Model : 1 jam</p>	<p>Lain-lain : Quick Time</p>
<p>Tipe/Model : 1 jam</p>	<p>Other : Quick Time</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Nama : Sri Muraka</p>
<p>Nama : Sri Muraka</p>	<p>Alamat : Kenteng Demangrejo Sentolo Kulonprogo</p>
<p>Alamat : Kenteng Demangrejo Sentolo Kulonprogo</p>	<p>Traceability : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : Casio HS-80TW.IDF</p>
<p>Metode : Casio HS-80TW.IDF</p>	<p>Standar : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>
<p>Standar : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>	<p>Traceability : 22 Februari 2012</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>	<p>22 Februari 2012</p>
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>Lihat sebaliknya</p>
<p>Yogyakarta, 22 Februari 2012</p>	
<p>Sebagai Kepala</p>	
<p>BALAI METROLOGI</p>	
<p>NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>DISPERINDA</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 6. Hasil Pretest dan Postest

DATA PRETEST *FOOTWORK* BULUTANGKIS

No	Nama	TES		TERBAIK
		I	II	
1	DIMAS	13	13	13
2	BAGAS	13	14	14
3	TORIQ	13	15	15
4	RENAL	15	14	15
5	BIMA. A	16	15	16
6	RIZKY	17	16	17
7	YUSUF	14	15	15
8	SIDANG	14	13	14
9	RAFLI	14	16	16
10	GALANG	15	17	17
11	NIKO	16	18	18
12	OBEY	14	13	14
13	EZA	13	13	13
14	R. SETIAWAN	15	14	15
15	AKMAL	13	13	13
16	AUFA	16	15	16
17	G.WIJASENA	16	14	16
18	M. RAFLI	14	15	15
19	ARIF WAHYU	15	17	17
20	RIKO	13	13	13
21	DEVA. A. U	14	13	14
22	RIZAL	17	15	17
23	RIZKY. F	17	18	18
24	AFIN. T	14	15	15
25	TIA ARIF	17	18	18
26	DWIPA. C	15	16	16
27	AGUS. D. S	14	13	14
28	ANUGRAH	17	16	17
29	RAFLI. F	14	15	15
30	FAUZAN	15	16	16

Lanjutan Lampiran

DATA PERINGKINGAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1	NIKO	18	11
2	RIZKY. F	18	23
3	TIA ARIF	18	25
4	RIZKY	17	6
5	GALANG	17	10
6	ARIF WAHYU	17	19
7	RIZAL	17	22
8	ANUGRAH	17	28
9	BIMA. A	16	5
10	RAFLI	16	9
11	AUFA	16	16
12	G. WIJASENA	16	17
13	DWIPA. C	16	26
14	FAUZAN	16	30
15	TORIQ	15	3
16	RENAL	15	4
17	YUSUF	15	7
18	R. SETIAWAN	15	14
19	M. RAFLI	15	18
20	AFIN. T	15	24
21	RAFLI. F	15	29
22	BAGAS	14	2
23	SIDANG	14	8
24	OBEY	14	12
25	DEVA. A. U	14	21
26	AGUS. D. S	14	27
27	DIMAS	13	1
28	EZA	13	13
29	AKMAL	13	15
30	RIKO	13	20

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Hasil Tes
1	NIKO	11	A	18
2	RIZKY. F	23	B	18
3	TIA ARIF	25	B	18
4	RIZKY	6	A	17
5	GALANG	10	A	17
6	ARIF WAHYU	19	B	17
7	RIZAL	22	B	17
8	ANUGRAH	28	A	17
9	BIMA. A	5	A	16
10	RAFLI	9	B	16
11	AUFA	16	B	16
12	G. WIJASENA	17	A	16
13	DWIPA. C	26	A	16
14	FAUZAN	30	B	16
15	TORIQ	3	B	15
16	RENAL	4	A	15
17	YUSUF	7	A	15
18	R. SETIAWAN	14	B	15
19	M. RAFLI	18	B	15
20	AFIN. T	24	A	15
21	RAFLI. F	29	A	15
22	BAGAS	2	B	14
23	SIDANG	8	B	14
24	OBEY	12	A	14
25	DEVA. A. U	21	A	14
26	AGUS. D. S	27	B	14
27	DIMAS	1	B	13
28	EZA	13	A	13
29	AKMAL	15	A	13
30	RIKO	20	B	13

Lanjutan Lampiran

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen <i>Dot Drill</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen <i>Three Corner Drill</i>	Hasil
1	11	NIKO	18	1	23	RIZKY. F	18
2	6	RISKY	17	2	25	TIA ARIF	18
3	10	GALANG	17	3	19	ARIF WAHYU	17
4	28	ANUGRAH	17	4	22	RIZAL	17
5	5	BIMA. A	16	5	9	RAFLI	16
6	17	G. WIJASENA	16	6	16	AUFA	16
7	26	DWIPA. C	16	7	30	FAUZAN	16
8	4	RENAL	15	8	3	TORIQ	15
9	7	YUSUF	15	9	14	R.STIAWAN	15
10	24	M. RAFLI	15	10	18	M. RAFLI	15
11	29	AFIN. T	15	11	2	BAGAS	14
12	12	RAFLI. F	14	12	8	SIDANG	14
13	21	OBEY	14	13	27	AGUS. D. S	13
14	13	DEVA.A . U	13	14	1	DIMAS	14
15	15	AKMAL	13	15	20	RIKO	13
Jumlah			231	Jumlah			231
MEAN=15.4				MEAN=15.4			

Lanjutan Lampiran

DATA POSTEST
Kelompok Eksperimen *Dot Drill*

No	Nama	TES		TERBAIK
		I	II	
1	NIKO	18	19	19
2	RIZKY	17	20	20
3	GALANG	17	16	17
4	ANUGRAH	17	18	18
5	BIMA. A	18	16	18
6	G. WIJASENA	16	18	18
7	DWIPA. C	17	15	17
8	RENAL	15	13	15
9	YUSUF	15	16	16
10	AFIN. T	15	17	17
11	RAFLI. F	16	18	18
12	OBEY	14	13	14
13	DEVA. A. U	14	15	15
14	EZA	13	15	15
15	AKMAL	13	16	16
MEAN				16.87

Kelompok Eksperimen *Three Corner Drill*

No	Nama	TES		TERBAIK
		I	II	
1	RIZKY. F	18	19	19
2	TIA ARIF	18	18	18
3	ARIF WAHYU	18	15	18
4	RIZAL	17	18	18
5	RAFLI	16	17	17
6	AUFA	16	14	16
7	FAUZAN	15	14	15
8	TORIQ	15	16	16
9	R. SETIAWAN	15	16	16
10	M. RAFLI	17	16	17
11	BAGAS	14	15	15
12	SIDANG	14	12	14
13	AGUS. D .S	13	15	15
14	DIMAS	15	15	15
15	RIKO	13	11	13
MEAN				16.13

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretes Dot Drill	Posttest Dot Drill	Selisih	Pretest Three Corner Drill	Posttest Three Corner Drill	Selisih
N Valid	15	15	15	15	15	15
Missing	15	15	15	15	15	15
Mean	15.4000	16.8667	1.4667	15.4000	16.1333	.7333
Median	15.0000	17.0000	1.0000	15.0000	16.0000	1.0000
Mode	15.00	18.00	1.00	14.00 ^a	15.00	1.00
Std. Deviation	1.50238	1.68466	1.06010	1.63881	1.68466	.79881
Minimum	13.00	14.00	.00	13.00	13.00	-1.00
Maximum	18.00	20.00	3.00	18.00	19.00	2.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretes Dot Drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	2	6.7	13.3	13.3
14	2	6.7	13.3	26.7
15	4	13.3	26.7	53.3
16	3	10.0	20.0	73.3
17	3	10.0	20.0	93.3
18	1	3.3	6.7	100.0
Total	15	50.0	100.0	
Missing System	15	50.0		
Total	30	100.0		

Posttest Dot Drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	1	3.3	6.7	6.7
15	3	10.0	20.0	26.7
16	2	6.7	13.3	40.0
17	3	10.0	20.0	60.0
18	4	13.3	26.7	86.7
19	1	3.3	6.7	93.3
20	1	3.3	6.7	100.0
Total	15	50.0	100.0	
Missing System	15	50.0		
Total	30	100.0		

Pretest Three Corner Drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	6.7	13.3	13.3
	14	3	10.0	20.0	33.3
	15	3	10.0	20.0	53.3
	16	3	10.0	20.0	73.3
	17	2	6.7	13.3	86.7
	18	2	6.7	13.3	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Posttest Three Corner Drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	3.3	6.7	6.7
	14	1	3.3	6.7	13.3
	15	4	13.3	26.7	40.0
	16	3	10.0	20.0	60.0
	17	2	6.7	13.3	73.3
	18	3	10.0	20.0	93.3
	19	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Dot Drill	Posttest Dot Drill	Pretest Three Corner Drill	Posttest Three Corner Drill
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^a Mean		15.4000	16.8667	15.4000	16.1333
Std. Deviation		1.50238	1.68466	1.63881	1.68466
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.149	.137	.149
	Positive	.138	.133	.137	.149
	Negative	-.128	-.149	-.110	-.133
Kolmogorov-Smirnov Z		.536	.579	.530	.579
Asymp. Sig. (2-tailed)		.936	.891	.941	.891
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretes	.198	1	28	.660
Posttest	.000	1	28	1.000

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretes Between Groups	.000	1	.000	.000	1.000
Within Groups	69.200	28	2.471		
Total	69.200	29			
Posttest Between Groups	4.033	1	4.033	1.421	.243
Within Groups	79.467	28	2.838		
Total	83.500	29			

Lampiran 10. Uji t

PERBANDINGAN PRETEST POSTES KELOMPOK *DOT DRILL*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Dot Drill	16.8667	15	1.68466	.43498
	Pretes Dot Drill	15.4000	15	1.50238	.38791

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Dot Drill & Pretes Dot Drill	15	.785	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Dot Drill - Pretes Dot Drill	1.46667	1.06010	.27372	.87960	2.05373	5.358	14	.000

PERBANDINGAN PRETEST POSTEST *THREE CORNER DRILL*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Three Corner Drill	16.1333	15	1.68466	.43498
	Pretest Three Corner Drill	15.4000	15	1.63881	.42314

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Three Corner Drill & Pretest Three Corner Drill	15	.885	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest Three Corner Drill - Pretest Three Corner Drill	.73333	.79881	.20625	.29097	1.17570	3.556	14	.003

**PERBANDINGAN POSTTEST KELOMPOK DOT DRILL DENGAN
KELOMPOK THREE CORNER DRILL**

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	15	16.8667	1.68466	.43498
	2	15	16.1333	1.68466	.43498

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gain Score	Equal variances assumed	2.356	.136	2.140	28	.041	.73333	.34272	.03129	1.43537
	Equal variances not assumed			2.140	26.022	.042	.73333	.34272	.02888	1.43778

Lampiran 11. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

1. Gambar *Pretest Footwork*



2. Gambar Suasana Latihan



3. Gambar Latihan *Dot Drill*



4. Gambar Latihan *Three Corner Drill*



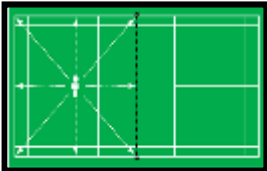
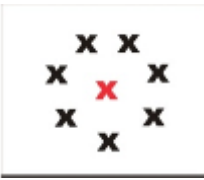



5. Gambar *Posttest Footwork*





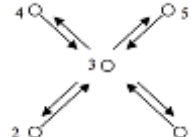
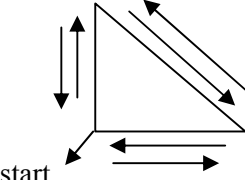
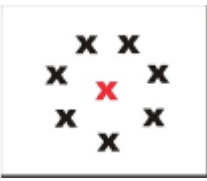

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: <i>Footwork test</i>	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, <i>Kone</i> , kapur
Mikro	:	Intensitas	: maksimal
Sesi	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Tes awal (<i>pretest</i>)	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 2		Pada aba-aba “ya” <i>testee</i> bergerak melangkahkan kaki kekotak yang sudah ada nomor sehingga kaki kanan masuk dalam kotak dan tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan.
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



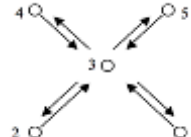
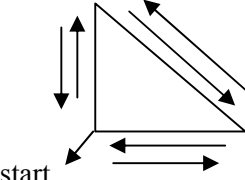
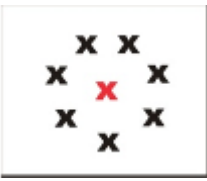

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 1	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 1		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 3 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 3 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



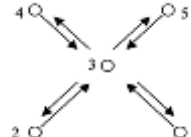
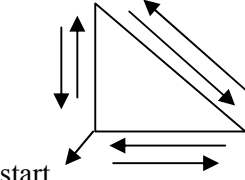
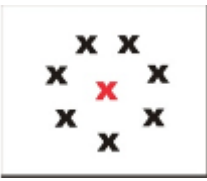

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 1	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 2		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 3 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 3 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



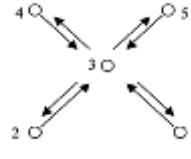
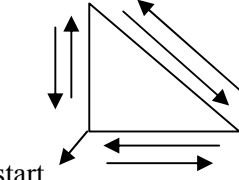
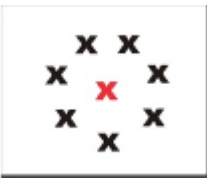

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 1	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 3		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 3 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 3 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



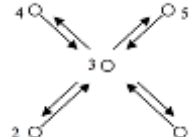
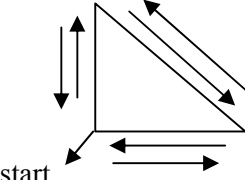
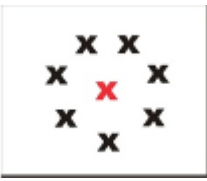

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 2	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 4		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 4 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 4 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



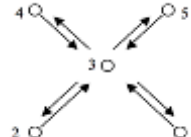
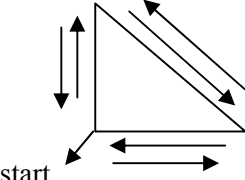
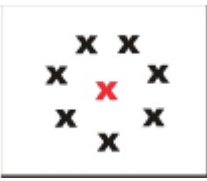

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 2	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 5		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 4 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 4 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



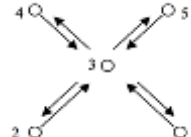
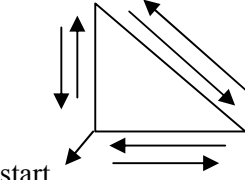
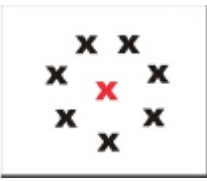

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 2	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 6		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 4 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 4 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



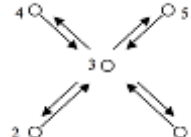
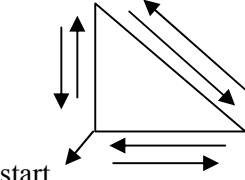
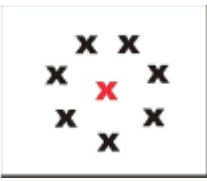

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 2	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 7		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 4 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 4 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



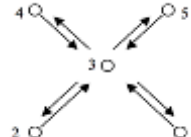
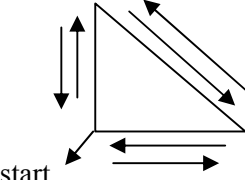
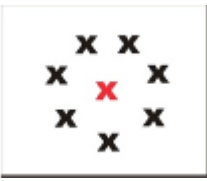

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 3	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 8		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 5 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 5 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



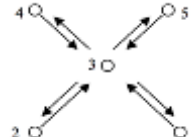
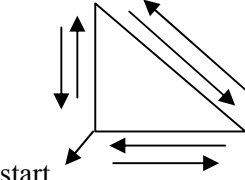
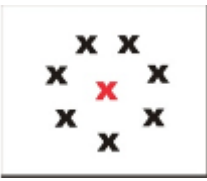

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 3	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 9		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 5 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 5 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



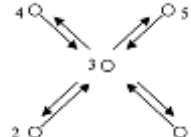
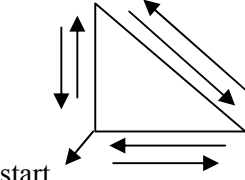
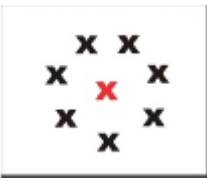

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 3	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 10		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 5 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 5 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



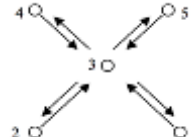
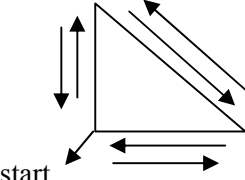
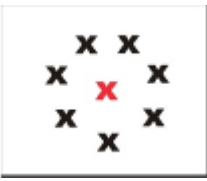

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 3	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 11		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 5 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 5 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



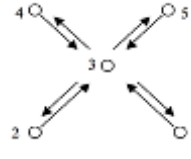
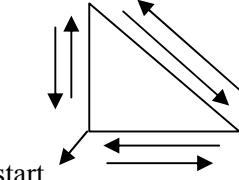
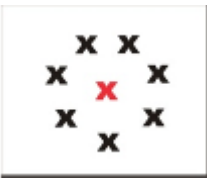

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 4	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 12		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 6 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 6 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



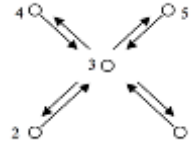
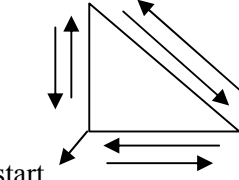
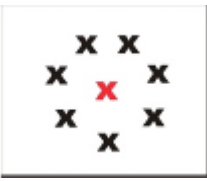

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 4	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 13		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 6 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 6 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



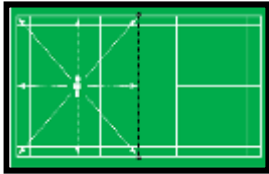
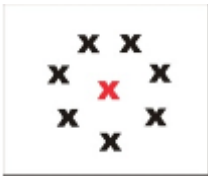

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, Kone, kapur
Mikro	: 4	Intensitas	: maksimal
Sesi	: 14		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>dot drill</i>	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 6 Rec : 40 detik		Diawali dari titik tengah meloncat ketitik-titik dengan arah maju, mundur, samping. dilakukan bergantian.
	b. Kelompok <i>three corner drill</i>	Intensitas : max Rep : 5 putaran Set : 6 Rec : 40 detik		Berlari melingkari titik tersebut secepatnya. Start dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	:
Waktu	: 90 menit	Pukul	: 14.30 – 16.00
Sasaran latihan	: <i>Footwork test</i>	Tingkatan atlet	: 13-15 tahun
Jumlah atlet	: 30 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, <i>Kone</i> , kapur
Mikro	:	Intensitas	: maksimal
Sesi	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Test akhir (<i>posttest</i>)	40 menit Intensitas : max Rep : 30 detik Set : 2		Pada aba-aba “ya” <i>testee</i> bergerak melangkahkan kaki kekotak yang sudah ada nomor sehingga kaki kanan masuk dalam kotak dan tangan kanan menyentuh lantai di depan kaki kanan.
4.	<i>Cooling down</i>	10 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.